

人文素质与职业素养系列教材



学习

生活指导

主 编 李逸凡
副主编 林 辉

©浙江科学技术出版社

人文素质与职业素养系列教材



学习 生活指导

主 编 李逸凡

副主编 林 辉

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习生活指导/李逸凡主编. —杭州:浙江科学技术出版社, 2011. 9

人文素质与职业素养系列教材

ISBN 978-7-5341-4261-1

I. ①学… II. ①李… III. ①大学生—素质教育—高等学校—教材 IV. ①G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 198688 号

丛 书 名 人文素质与职业素养系列教材
书 名 学习生活指导
主 编 李逸凡
副 主 编 林 辉

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85152486

E-mail: zjst@zjpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 杭州丰源印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	14.5
字 数	237 000		
版 次	2011 年 9 月第 1 版	2011 年 9 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-4261-1	定 价	23.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 张祝娟

封面设计 金 晖

责任校对 张 宁

责任印务 崔文红

人文素质与职业素养系列教材

编纂委员会

主 任 李逸凡 韩振亮

副主任 王 琦 曲士英 吴建斌
王 瑛 林 辉

委 员 王国雨 张 慧 叶 星
梁怀超 杜 娟 王 娟
许 琦 李 尔 金 朗
赵志强 陈 瑜 吴慧凤
倪建伟

本 册 主 编 李逸凡

本 册 副 主 编 林 辉

本册编写人员 杜 娟 俞 婷

前 言

人文素质与职业素养教育是高等职业教育的题中应有之义。国务委员刘延东同志在考察浙江金融职业学院时强调,要把高职教育中的人文素质与职业素养教育“提到非常的高度”来认识。在当前“以就业为导向”的高职教育中过分强调“技能提升”和“专业教育”的形势下,重视和加强人文素质与职业素养教育显得尤其具有现实意义。浙江金融职业学院作为首批国家示范性高职院校,一贯强调人文素质教育在育人宗旨和学生成才、成长中的重要作用。近年来,为提高学生们的综合素质和可持续发展能力,一方面以设立“明理学院”为载体,以教育学生“明德理、明学理、明情理、明事理”为宗旨,通过举办讲座和报告、撰写心得、开展各类比赛和实践活动等各种形式,卓有成效地开展了以提升学生人文素质与职业素养为内容的明理教育;另一方面,浙江金融职业学院一直十分重视“人文素质与职业素养”类课程的开设。经过多年来的教学实践和改革,目前形成了以“学习生活指导”、“心理健康指导”、“中国优秀传统文化”、“职业生涯规划”和“就业与创业指导”五门课程为主体的课程体系,其中既有高校必须开设的课程,如“心理健康指导”这门课,属于“规定动作”,又有以提升学生人文素养为出发点而开设的课程,如“学习生活指导”、“中国优秀传统文化”这两门课,属于“自选项目”。五门课程各有侧重,相辅相成,体现了人文素质教育与职业素养教育相互促进而不可分割的课程设置思路。

一经过近几年的教学实践,各课程组教师积累了丰富而新颖的教学经验和教学资料,加之高职教育形势新的发展和教育对象新的变化,教材编写就显得尤为必要。在本系列教材编写过程中,各位主编均强调打破陈旧老套的编写体例,融入新鲜的教学资料和案例,在逻辑体系严谨的前提下突出教材内容的丰富性和可读性。相信本系列教材对于提升高职院校人文素质与职业素养教育的课程教学效果将起到良好的推动作用。当然,大学生人文素质与职业素养的提升非一朝一夕之功,必须依靠学习生涯过程中的不断积累和自我磨炼。如果这套“人文素质与职业素养”教材能助莘莘学子一臂之力,也就实现了编著本套教材的最终目的和编者的最大心愿。

《学习生活指导》一书以培养核心能力为出发点,通过大量丰富的生活案例,指导学生积极适应大学生活,应对大学、挑战困难;启发学生正确认识自我,合理定位角色;引导学生开展科学有效学习,正确学有所成;帮助学生树立正确人生观,学会把事情做对、做好,力求做得更好;培养学生可持续发展能力,积极面对人生挑战,拥有美好未来。

全书共分五篇:适应篇、做人篇、求学篇、立业篇和发展篇,内容涉及大学校园生活的方方面面,案例丰富,贴近生活,说服力和感染力强,是高职新生的行动指南。

本书可以作为高职院校为学生开设学习生活指导课程的教材,也可以作为高职新生入学教育的读物,还可以作为高职学生解决学习生活问题的工具书。

衷心地希望本书能帮助每一位高职学生认清大学的发展方向,合理规划好大学期间的学习生活,抓住大学这段人生发展的关键阶段,按照时代的要求塑造自己、发展自己,以满腔的热情投入到大学的学习、生活中,以高昂的姿态迎接未来的挑战,在这个充满竞争的社会里找准自己的人生坐标,成为社会有用之才。

编 者

2011年5月

目 录

CONTENTS

适 应 篇

第一章 步入大学	3
第一节 梦想照进了现实	3
第二节 全新的生活环境	6
第二章 适应大学	10
第一节 有两个问题应该自己问问	10
第二节 大学和中学的不同	14
第三章 面对大学	17
第一节 独立面对生活	18
第二节 适应教学安排	20
第三节 利用大学资源	21
第四节 参与社会实践	23

做 人 篇

第四章 自我与角色	31
第一节 在思考中确立自我	31
第二节 在生活中定位角色	35
第三节 在实践中演绎自我	37

第五章 做最好的我	40
第一节 做个独立自主的我	40
第二节 做个诚实守信的我	43
第三节 做个合群快乐的我	45
第四节 做个明辨是非的我	48
第五节 做个有责任感的我	50
第六章 大学中的“我”	54
第一节 寻求真理	55
第二节 体验自主	61
第三节 把握生命	68
第四节 品味成熟	73
第五节 获取快乐	74

求 学 篇

第七章 科学学习观	79
第一节 终身学习	80
第二节 自主学习	83
第三节 创造性学习	86
第八章 正确的学习方法	93
第一节 科学有效的学习	93
第二节 事半功倍的学习	96
第三节 快乐轻松的学习	100
第九章 课余生活	105
第一节 社团活动	106
第二节 社会实践	108
第三节 体育锻炼	111

第十章 继续学习	118
第一节 职业资格制度	118
第二节 自学考试制度	122
第三节 专升本考试制度	128
第四节 出国留学	133

立 业 篇

第十一章 立业的起点	139
第一节 学会自主选择	139
第二节 学会自我管理	146
第三节 学会自我追求	158
第十二章 把事情做对	162
第一节 第一次就把事情做对	162
第二节 认真才能做对事情	167
第十三章 把事情做好	172
第一节 把简单的事情做好	172
第二节 用心才能做好事情	177
第三节 创新能将事情做得更好	183

发 展 篇

第十四章 培养核心能力	189
第一节 基本能力	189
第二节 关键能力	194
第三节 潜在能力	200

第十五章 笑侃未来生活	203
第一节 生活中多一点热情	203
第二节 生活中多一点温馨	205
第三节 生活中多一点时尚	207
第十六章 应对人生挑战	211
第一节 目标大小,决定人生大小	211
第二节 改变自己,在于抓住机会	214
第三节 敢于尝试,获得新的机会	217
第四节 能拼能赢,永不满足现状	219

适应篇

实训环节

1. 思考大学和中学的不同
2. 熟悉校园附近主要场所
3. 了解校园网站基本信息
4. 认识同学、老师和朋友

大学是充满智慧与灵性的沃土,是我们的精神家园,是我们成长的“加油站”,是我们人生拼搏的另一个“战场”。

大学和中学有很多不同,需要我们认真去了解、细细去品味、积极去适应、努力去实践。

大学生的主要任务就是学会学习、学会做事、学会做人、学会规划自己的人生。

第一章 步入大学

成功了！经过“黑色6月”的努力拼搏，我们终于如愿以偿拿到了通往大学的入门券，还未来得及理清自己的思绪，大学生活已蓦然呈现在面前。大学，是怎样的一种生活？应该怎样度过呢？著名作家柳青曾经说过：“人的一生虽然很漫长，但紧要处却只有几步，大学就是几步之一，人生道路、价值观的奠基，大学阶段很大程度上决定一个人的生命质量的品格。”

大学是人生的重要转折！人就是这样，从幼儿园到小学、从小学到中学、又从中学到大学，我们的人生轨迹在一次次的求学经历中不断地发生变化。大学，那个魂牵梦萦并为之寒窗苦读了十几年的地方，将会使我们的人生产生怎样的变化呢？它与我们熟悉的中学生活有哪些不同呢？如何把握好大学时光，使自己尽快适应全新的大学学习和生活并有所收获？1936年9月18日我国著名科学家、教育家、时任浙江大学校长的竺可桢先生曾向新生提出两个问题：“第一，到浙大来做什么？第二，将来毕业后要做什么样的人？”这经典的“竺可桢校长之问”至今不仅仍然是浙大学生需要思考的问题，对于每一个初入大学的新生来说，这两个问题都是需要认真思考的。因为，大学阶段是我们人生中最美好最关键的时期，它对于一个人思想观念的形成和意志品格的塑造具有深刻的影响，把握好“上大学”这个至关重要的机会，意义深远，回报无穷！

第一节 梦想照进了现实

高三刚开学时，我用醒目的记号笔在课桌上狠狠地写下：“大学是梦想，高考是桥梁。”一时间，很多人仿效，成了流行。

那时，“大学”两个字对我来讲是一个遥不可及的梦想，是一种既在前方吸引、又在背后推动的力量。它在我日日夜夜的苦读中给我勇气，在我迷失彷徨时给我信心，在我怀疑学习的意义时，给我可以“欺骗”自己的答案。

那时，我们高三所有的同学，都盲目地、自以为是地、单纯地告诉自己：大学，等于自由自在，等于放松愉快，等于幸福美好、阳光灿烂的日子，所以，它是一切美好未来的寄托。所以，我们只能孤注一掷，别无选择。

然而，大学波涛汹涌地席卷了我们本身简单枯燥而麻木的高三生活，现实如同戴了最合适的近视镜，逼迫你去看、去了解、去接受、去选择。而我，也不得不面对现实与理想的差距，不得不为自己的未来作出一个必须面对现实而正确的选择。

我活了18年，从来没有像那个时候那么真切地明白什么叫人生——大学，就是我的人生。

6月，大学成了对我们高三同学的最终审判，结果却原来只有录取和没有录取。在那一天里，我一遍一遍地在电脑里输入自己那个长达十几位的考生号码，直到那个“还没有您的录取信息”变成了录取通知的表格，我的心里仿佛经历了几世几生的轮回，天堂与地狱的转折，几乎激动得哭了，也确实兴奋得笑了。明明知道会是这样的结果，但是，还是无可救药地一直担心，一直不安，一直等待着胜利的福音。

无论如何，在高考的这条独木桥上，我是一个幸运儿。虽然没有进入傲人的北大、清华，但是毕竟，我抓住了机遇的尾巴，大红的录取通知书，已经安全锁进我的抽屉里。心里有种小小胜利的窃喜，那是苦尽甘来的快乐。

然而，其实根本没有苦尽甘来这一说。

大学，这个时候，已经跌落到地平线上，成了切切实实的生活，成了新学期需要添置的日用品、要住的宿舍、要进的教室、要学的科目、要认识的朋友，成了那座带着名人题写的8个大字的具体院落。是的，大学，现在是我人生中挥之不去的每一天的生活。

十年寒窗苦读，为的就是有朝一日能跨进自己心仪的大学，实现自我的人生价值。在这一目标的指引下，无论高中学习多苦多累，我们始终不曾放弃，凭着坚强的毅力经受了一次次的磨炼和考验，因为我们心中坚信

经受“黑色6月”的洗礼之后必会迎来希望的曙光,梦想就会照进现实。

大学,在我们的想像中,或者在师长朋友的描述中,它应该是五彩缤纷的,能告别中学时代的书山题海和远离父母的管教束缚,能结识博学多识的教师和四面八方的朋友,能参加丰富多彩的校园活动,能利用充分的课余时间投入到社会实践中……这些想像中的美好画面与那日复一日枯燥而单调的中学生活形成了鲜明的对比,大学在我们心中俨然成为一个美好的代名词。

除了我们自己,家长和老师也对我们的未来充满期待。一直以来,家长对孩子的期待集中在“知识渊博,才华出众”上;老师对自己学生的期待就是能考上理想的大学。于是许多家长任劳任怨,一切都为我们准备得妥妥帖帖……“家务事你什么都不要做,只要考上大学就好”,这是我们经常听到的声音。因为在他们的眼里,只要考上大学,就意味着有一个不错的工作,有美好的发展前景,可以在亲戚朋友中扬眉吐气,可以改变原本平凡的命运……所以,从小家长就告诫我们,好好学习,在小学、中学、大学三个关键时刻如愿以偿。老师们则用“学海无涯苦作舟”、“吃得苦中苦,方为人上人”等名言或者实例来激励学生勤奋拼搏。

其实,大学并非是大家想像中的世外桃源,也并非和中学那样仅仅关注和强调学习。大学肩负着培养人才、科学研究、服务社会和文化遗产的职责,大学较为宽松的管理模式和充足的课余时间并非意味着我们可以自由散漫和虚度光阴,而是为我们开展专业学习和研究提供良好的环境保障。与中学相比,大学的上课时间和作业量相对减少,但是课堂之外有更重要的任务等着我们去完成,那就是充分利用课余时间和大学提供的丰富资源来谋求自我的全面发展,提升自身的综合素质。课堂学习的时间和获取的知识仅是大学学习生活中的极小部分,完成教学安排上的学习任务仅能视为基本合格,诸多深层次的、发展中产生的问题等待我们去探究,去寻找问题的原因和解决的途径。

除此之外,在努力学习的同时我们也要积极投身于社会工作和社会实践中,在实践中开阔眼界、锻炼思维、磨炼意志、培养才干。因此,上大学并不是代表着安逸享乐,而是意味着我们要承担更多的职责和使命。

崭新的大学生活已经呈现在我们面前,考上大学的梦想已经成为现实。命运是纸,机缘如笔。选准了期待的颜色,就会笔底生花,一气绘成人生最美的图画。会期待,是懂得生命含义的开始,学会用心灵去领略期待,就找准了把握命运大门的钥匙。

面对大学的期待,我们犹如渴望飞翔的鸟儿,迎着阳光,乘着微风,尽情在理想的天空飞翔。

第二节 全新的生活环境

开学了,我在父母的陪同下到学校报到。办完了一项项入学手续,在学姐的带领下找到自己的宿舍,我仔细打量自己的“新家”,心中有说不出的喜悦。吃完入校后的第一餐晚饭,爸爸妈妈将离开了。候车时,爸爸反复叮嘱一定要注意身体,注意饮食,这样才能好好学习。说着说着,车便来了,看着车子开动,我鼻子一酸,恋恋不舍地向爸爸妈妈挥了挥手,算是作别。

以后的路要自己走,以后的世界要靠自己打拼。我深知大学是风华正茂的时期,大学是增强实力的时期,通过大学的学习,我将要打造的是一块更加厚实的、能够敲开社会大门的敲门砖。大学住校学习的时间在人的一生中是短暂的,而这个时期又是一个人思维最活跃、精力最充沛的时期。我应该珍惜大学时光,应该一步一个脚印、掷地有声、踏踏实实地走过大学历程,这样才能创造一个充实而无悔的大学生活。

“真的只剩下我一个人了吗?”挥别父母后孤独感不由地袭来。回到宿舍,我发现宿舍里已热闹非凡,大家互相交流,谈笑风生。我霎时明白,自己又将结识一大批志同道合的学友,大家将在这里共同努力,学习知识,掌握本领,互相促进。

一、新感觉:大学生活

考上大学是许多学生的美好梦想,但事实上,理想与现实常常有一定差距。有的同学高考失利,没有考上理想的高校,当他来到被录取的学校时,不禁产生一丝惆怅;有的同学到了学校才发现,自己原先想像得太完美了,大学并不是快乐的天堂,心中难免有点失落;有的同学中学成绩不突出,好不容易考上高职高专,自认为不是名牌学校,心里多少有些自卑……

大学校园没有想像中的高深,它是我们必须直面的人生阶段。对于某些自认为“怀才不遇”的同学而言,踏入校门前,首先要扪心自问:“我到

底能否接受这个现实?”如果答案是否定的,请再思考一下:“我可以改变现状吗?我愿意付出努力去改变吗?”比如,下定决心弃学重新参加高考,并保证考上理想的学校……如果你坚信能做到,那么,你可以选择回家高复,次年考上理想的大学。但是,如果你已经接受了这个事实,无意改变,那么,惆怅或抱怨都无济于事,既来之则安之,你只能勇敢地直面现实,用行动证明自己的才能,用成绩证明自己的优秀。

大学生活并没有想像中的美好,因为它是“柴米油盐式”的现实生活。不少大学生在家里拥有自己的独立空间,饮食起居由父母安排,从不做家务活。可大学里却截然不同,学生过的是集体生活,住公寓、吃食堂,无论是气候环境的变迁、饮食方面的差异、语言交流的不适、作息制度的不同、卫生习惯的改变,都可能造成适应不良。所以,大学生在入学之初,必须对此要有足够的心理准备。前面提到的女同学叫小丫,离家前夕,妈妈替她把一切东西都准备齐全,还是不放心,里里外外检查数遍。在学校送走父母后,她明显感到只身在外求学的孤独。值得庆幸的是,她心理状态好,适应能力强,迅速融入了大学生活。

大学学习并没有想像中的轻松,因为它主要靠学生自学来完成。中学时,老师会告诉你该学什么、怎样学,一步步地领着你、帮着你。大学则完全不同,学生除了在课堂上看到老师之外,其他时间很难见到老师,不坐班的老师上完课就走人,交流的机会很少,而且老师不会告诉你必须看什么书、做什么事,也不会检查你是否预习、是否复习,最多只会建议你该做什么、不该做什么,基本上一切都得靠自己。可以说,如果中学老师是一根拐杖,搀着学生走路,那么,大学老师是一盏路灯,照亮学生前进的路,但这条路得靠你自己走完。

二、新环境:校园氛围

在大学校园里,最吸引人的是那些花花绿绿的海报,这是大学生们举办各种活动的通知,包括学术讲座、社会培训、艺术表演、假期旅游、商家促销等,既有学术性的,又有赢利性的,还有联谊性质的,名目繁多,令人眼花缭乱。

大学里人气最旺的场所莫过于教室、图书馆、寝室和食堂。

教室不仅是听课的地方,更是交流的空间。大学的教室不像高中那样固定,不同的课会在不同的教室上,不同的班级聚集于同一个教室。课间短短10分钟,老师、学生常忙于赶下一个教室。教室里学生的座位也